

الشاي الأخضر

مشروب الملوك

- الأسرار والفوائد الطبية للشاي الأخضر
- الشاي الأخضر وطول العمر
- علاج نفسك بالشاي الأخضر

مصطفى عبد العظيم



الدار الذهبية



الشاي الأخضر

مشروب الملوك

- عالج نفسك بالشاي الأخضر
- الشاي الأخضر علاج العصر
- الشاي الأخضر لصحتك وطول عمرك
- الشاي الأخضر لك ولأسرتك
- الشاي الأخضر دواء الأسرة

إعداد
مصطفى عبد العظيم

الدار الذهبية





الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع

٨ ش الجمهورية -- عابدين - القاهرة - ت : ٣٩١٠٣٥٤ - فاكس : ٧٩٤٦٠٣١



المقدمة

انتهى العام الدراسى، وحزمت حقائبى لأقضى العطلة الصيفية فى دولة بشمال أفريقيا .. فقد سمعت عنها الكثير والكثير من أصدقائى وزملائى الذين ابتسم لهم الحظ وذهبوا إليها مرات ومرات .. وقضوا فيها أياماً وشهوراً وسنين ..

وفى صباح اليوم الأول من إقامتى فى فندق على شاطئ البحر استيقظت كعادتى مبكراً، قبل أن تستيقظ الشمس من نومها، وأخذت حماماً ثم جلست إلى مكتب صغير ورحت أمارس هوايتى التى شغفت بها منذ نعومة أظافرى وهى قراءة الكتب والقصص.

وبينما أنا كذلك أجوب بنظرى بين صفحات كتاب، سمعت الباب يُقرع بأصابع رقيقة ناعمة، فأغلقت الكتاب ووضعت على المكتب، وفتحت الباب، فإذا بى أمام فتاة قالت لى بصوت رقيق صباح الخير يعيشك يرحم والديك.

فأجبته: صباح النور والفل

أما يعيشك ويرحم والديك فلم أفهم ماذا تقصد بهما غير أنها نوع من أنواع التحية ..

ثم دخلت الفتاة الحجرة وهى تحمل فى يدها اليمنى وردة أما الأخرى فتعلقت بكوب به سائل أخضر ساخن، فأعطتني الوردة ثم الكوب.



فقلت: ما هذا السائل؟ لين!!

فضحكت. ضحكة طويلة كأنها لم تضحك من قبل.

ثم قالت: اللبن فى كل أنحاء العالم لونه أبيض، ولا يوجد لبن لونه أخضر...

ثم عاودت السؤال مرة أخرى: إذن فما هذا؟

قالت فى عذوبة: إنه شاي أخضر.

ثم جلست تحدثنى عن الشاي الأخضر وفوائده، وطريقة إعداده والاستفادة منه.

فأخذت الإجازة كلها فى البحث عن فوائد الشاي الأخضر، وأماكن زراعته، والدول المصدرة له، وطرق الاستفادة منه. وهنا تأكد لى صدق ماقالته الملكة الأم - أم ملكة المملكة المتحدة - عندما سئلت عن حيويتها وقوة ذاكراتها بعد ان تعدت المائة عام فقالت انها فائدة تناول كوب من الشاي الأخضر صباح كل يوم.

وانقضت الأجازة الصيفية كلمح البصر، وعدت إلى القاهرة، ومعى هديتان:

الأولى: حقيبة كبيرة امتلأت عن آخرها بالشاي الأخضر..

والثانية: بحث صغير لطيف عن الشاي الأخضر وفوائده فكان هذا الكتاب.





L: Thea chinensis

E: tea plant

F: Theier de chine

وكلمة Thea مأخوذة من كلمة (تية) وهى كلمة صينية تعنى أو تستخدم بدلا من كلمة (شاي)

وصف النبات

جنس نبات شجرى من الفصيلة الكاميلية، دائم الخضرة، غزير التفرع، ينمو بشكل عفوى فى الهند الصينية ارتفاعه حوالى (٢ - ١٠) أمتار، معمر (طويل العمر)

• والأوراق بسيطة، ومعنقة سهمية الشكل جلدية الملمس، لونها أخضر فاتح، وحافتها مسننة نسبيا، بها عدد كبير من الغدد الزيتية..

• والأزهار صغيرة تخرج وحيدة، ابطية الارتكاز لونها أبيض أو أصفر.. أو قرمزية عليها خطوط صفراء.

• أما الثمار كبسولية الشكل صغيرة الحجم محتوية بداخلها على العديد من البذور على هيئة عُلْبَة صغيرة بها العديد من بذور الشاي..

• البذور: سوداء اللون صغيرة الحجم، تستخدم فى زراعة النبات مرة أخرى..



مكونات الشاي الأخضر والجوانب الفعالة..

الجزء المستعمل فى الشاي الأخضر هو الأوراق، وتحتوى الأوراق على جواهر فعالة من أهمها:

١ زيت طيار Volatile oil

تزيد نسبته أثناء عملية التحضير.

٢ مشتقات متعددة الفتول مثل:

الفلافونات السكرية، والكاتيشول، وهى مقاومة للأكسدة.

٣ القلويدات

وأهمها الكافيين Caffeine بنسبة 3 - 5 %، والثيوفيلين Theophylline والتيوبورومين Theobromine وهى مشتقات من نواة الكزانتين، وتعمل كمنشطات.

٤ الخمائر

وأهمها التياز Thease

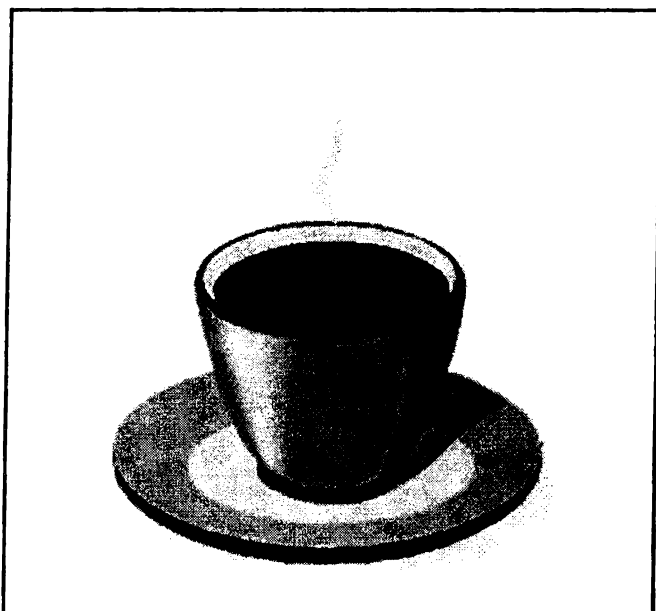
٥ الفيتامينات

وأهمها فيتامين (C)، وفيتامين (ج) وفيتامين (ب ب)



٦ الأملاح

فالشاي يحتوى على نسبة من الأملاح منها: الماغنسيوم والبوتاسيوم
المفيدة



(١) انظر: علم العقاقير والنباتات الطبية (١٥٨)



صوراستخدام الشاي الأخضر

يستخدم الشاي الأخضر منذ قديم العصور فى صور مختلفة تختلف
من مكان لآخر ومن تلك الصور..

١ المشروب

وهو أشهر أنواع الشاي الأخضر انتشاراً فى انحاء العالم المختلفة..
مع إضافة النعناع أو القرنفل أو اللبن أو غيرها من الوسائل..

٢ ماء الشاي

ويتم تحضيره عن طريق غلى الشاي الأخضر فى كميات كبيرة من
الماء أو نقعه فى أوعية كبيرة لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة.

ويستخدم ماء الشاي فى غسل الجلد والبشرة والوجه والاستحمام
عامة، وعرفت هذه الطريقة فى آسيا وأوروبا.. وأثبتت فاعلية كبيرة
وبخاصة للحروق الشمسية والجروح.. وتحسين لون وملمس البشرة..

٣ العجينة أو اللبخة

يتم استحضر العجينة أو اللبخة عن طريق دق أو سحق أوراق
الشاي الأخضر وبالأخص الطرية فى وعاء صغير حتى تصير عجينة
متماسكة، ويجوز إضافة بعض العوامل التى تساعد على تماسكها..

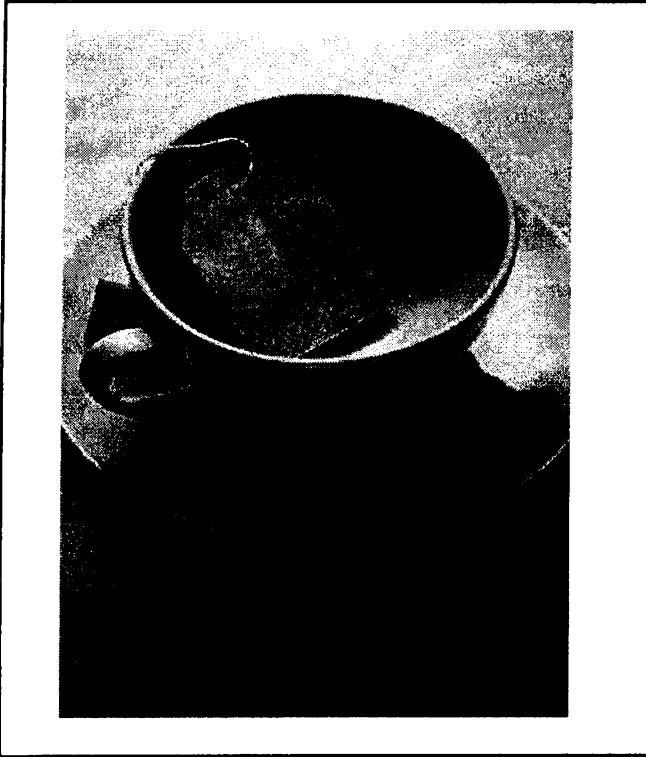
ثم تستخدم للجروح والبشرة.

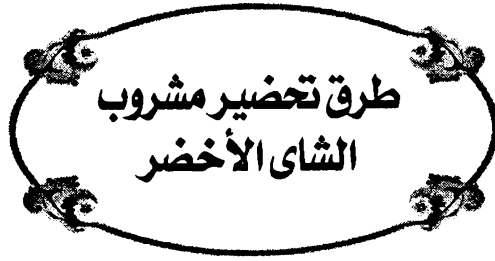


١ زيت بذور الشاي الأخضر

استطاع مزارع صيني يدعى فانغ شون تشتونغ أن يطور الطريقة التي يتم بها تكرير زيت بذور الشاي وقد أجاز هذا التطور بعض الخبراء. ويتمتع زيت بذور الشاي بنفس الخصائص التي يتمتع بها زيت الزيتون، يمكن استخدامه في نفس الاستخدامات التي يستخدم فيها زيت الزيتون..

فيستخدم كدهان وطعام، ويدخل زيت الشاي الأخضر في المستحضرات الطبية.





لتحضير مشروب الشاي الأخضر طرق كثيرة منها:

١ الطريقة الأولى

عن طريق إضافة كمية من الماء المغلى على عدد من أوراق الشاي الأخضر مع ترك الخليط قليلا من الوقت ثم استخدامه.. وهذا ما يسمى (الشاي الكشرى)

٢ الطريقة الثانية

عن طريق إلقاء أوراق الشاي الأخضر فى كمية من الماء المغلى ثم تغطية الإناء مع انزاله عن النار مباشرة.. أو بعد غلوة واحدة..

٣ الطريقة الثالثة

عن طريق وضع كمية من أوراق الشاي فى قدر من الماء الفاتر ثم تركه مدة ٢٤ ساعة.. ثم استخدامه.

وينصح عند إعداد مشروى الشاي الأخضر تجهيزه دون غلى كثير باستخدام الطريقة التقليدية التى تعتمد على الشاي كثيراً، لأن غليه يزيد من إفراز حمض التانيك الذى له لون الصبغة وهو حمض ضار^(١).

(١) طبب نفسك بالأعشاب (ص ٤٠، ٤١)



أنواع الشاي

ينتشر بالأسواق العالمية نوعان من أنواع الشاي الكثيرة:

١ الشاي الأخضر Green tea

وهو الشاي الذي تم فيه قتل الخمائر، ويتم تحضيره دون المرور بمرحلة التخمر حيث يمر بخار الماء الساخن فيه على الأوراق فتقتل الخمائر، وتحمص الأوراق وتجفف، وهنا تحتفظ الأوراق بلونها الأخضر (الكلورفيل).

٢ الشاي الأسود Black tea

وهو الشاي الأخضر نفسه ولكنه يترك ليتخمر في درجة حرارة مابين (٢٧ - ٤٠)، ولمدة ٢٠ ساعة، ثم تلف الأوراق، ويتم فصل الشوائب عن الأوراق، ثم تجفف الأوراق بواسطة تيار هوائي ساخن على درجة حرارة من (٨٥ - ٩٠) لمدة ٤٥ دقيقة (١)

والمقصود بالتخمير تقليل التانين الذائب في فنجان الشاي من خلال تحويل التانين الذائب إلى غير ذائب في الماء (٢).

(١) علم المقاقير والنباتات الطبية (ص ١٥٨)

(٢) النباتات الطبية (ص ١٧٦).

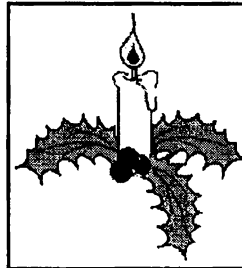


أوراق الشاي تختلف فى جودتها بالنسبة للنبات الواحد على اساس حجمها وموقعها على النبات كما، يختلف الصنف باختلاف التربة والطقس وعمر الورقة، ووقت القطف وطريقة التحضير..

والأوراق الصغيرة التى توجد فى برعم الأفرع تنتج أجود أنواع الشاي نكهة ولونا وطعماً، وكلما كبرت الورقة كلما قلت جودتها؛ لأن أليافها الخشبية تكثر وعصارتها تقل.

وكذلك كلما تدرج النبات من أعلى إلى أسفل نجد الأوراق أكبر حجماً وعصارتها أقل وأليافها أكبر وهكذا تقل قيمتها.

وتحتوى الأوراق على مادة الكافيين بنسبة (٢ : ٥%) ومادة التانين القابضة بنسبة (١٥%) وكميات ضئيلة من (الثيو برومين)، و(الثيوفلئين)، كما تحتوى الأوراق على زيت طيار ٠,٥ ٪، وهذا الزيت الطيار يعطى الشاي طعمه ونكهته المميزة، ومادة الكافيين توجد متحدة مع مادة التانين فى أوراق الشاي..





قصة اكتشاف الشاي الأخضر

تاريخ الشاي قديم، وقد رافق تاريخه أساطير طريفة تشبه الأساطير التي رافقت اكتشاف البن.

فهنالك قصة قديمة تشير إلى أن امبراطور الصين سنة ٢٢٥٤ قبل الميلاد هو الذي اكتشف خصائص الشاي، وذلك أنه بينما كان يجمع غصن شجرة الشاي زهوراً يغليها في الماء لصبغ اقمشته سقطت بعض أوراق من الغصن في الماء فغيرت لونه، ثم ذاق الطعم فاستساغه وأخذ يشرب منه بين الحين والحين.

وفي آخر النهار شعر أنه أكثر نشاطاً وأحسن حالاً عن كل يوم ثم اعتاد بعد ذلك شربه وانتشر مشروب الشاي..

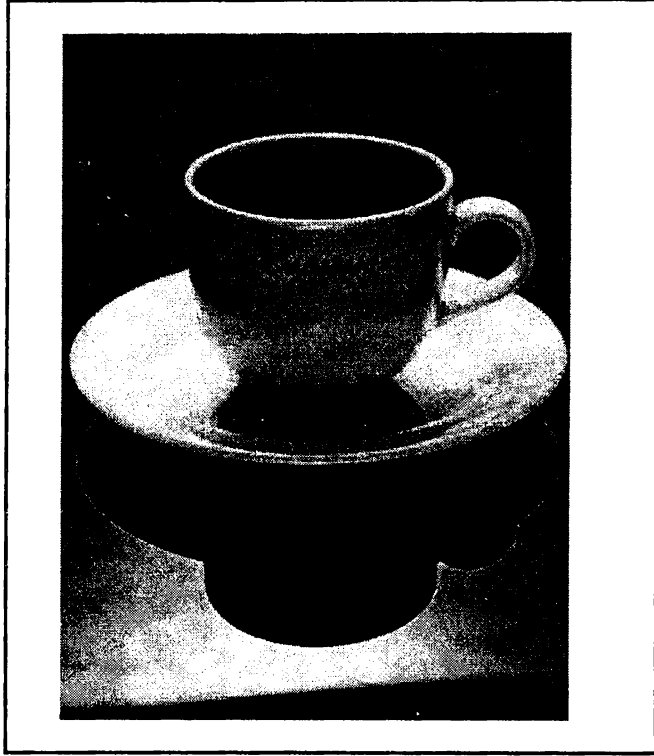
وهناك قصة هندية قديمة تشير إلى أنه خلال انتشار وباء (الكوليرا) في الهند نصحهم حكيم بغلى الماء قبل استعماله في الشرب غير أن الماء الساخن لم يكن مستساغاً فتصحهم الحكيم الهندي بإضافة أوراق الشاي إلى الماء عند غليانه فصار الطعم مستساغاً وعرفه الناس بعد ذلك وانتشر.

وقيل: إن ناسكاً بوذياً قرر ألا ينام سبع سنوات. ليتعبد ليلاً، ولما بدأت السنة الخامسة شعر بالعجز عن السهر، فتناول، ورقات من شجرة بقره، وأخذ يمضغها ليتلهم بها عن النعاس فاستعاد نشاطه، واستطاع



باستعماله أوراق شجرة الشاي تنفيذ صيامه عن النوم، ثم صارت هذه الشجرة معروفة بعد ذلك (١).

وغيرها كثير من القصص التي صاحبت اكتشاف نبات الشاي.



(١) انظر: النباتات الطبية (ص ١٦٩، ١٧٠).



تاريخ الشاي وانتشاره

جاء فى بعض المصادر أن «جنكيز خان» نقل الشاي إلى آسيا وأوروبا مع فتوحاته وغزواته، وحين وصل الشاي إلى اليابان فى مطلع القرن التاسع الميلادى حصر أحد الأباطرة شرب الشاي فى الأسرة المالكة.. وكان يقيم حفلات فخمة يتبع فيها تقليدًا خاصًا بشرب الشاي..

وفى القرن الثانى عشر الميلادى ظهرت فى اليابان مدرسة ثانية لشرب الشاي قامت على الشاي المسحوق، وخلقت وراءها عصير الشاي المسلوق، وتقوم على طحن الشاي الجاف فى مطحنة صغيرة من الحجر ثم يوضع فى ماء حار مع تويجات من الزهر، وكان يتم تناول الشاي فى أوان جميلة تليق بمقام الشراب الذهبى، وكان الأباطرة ينظمون مسابقات للشاي بقصد تطور الذوق العام..

وفى القرن الخامس عشر تركز الاحتفال بالشاي فى اليابان ووصل الأمر إلى جعل تناول الشاي «عقيدة فن الحياة»

وفى القرن السادس عشر قامت (غرفة الشاي) فى اليابان واصبحت بمرور الوقت قاعة معزولة فى البيت اليابانى بحاجز ثم إلى البيت الصغير يحتوى جميع اللوازم لإعداد الشاي، ولاستقبال الضيوف وتأمين راحتهم وسرورهم وشارك المهندسون والرسامون فى إخراج ذلك فى ذوق رفيع يليق بمقام الشاي.





وفى سنة ١٦٤٧م جاء هولنديون بشحنة من الشاى إلى باريس وذاقته الملكة (آن ديتريش) ووصفته بأنه شراب لطيف، ومن يومها واندفع الهولنديون فى استيراد الشاى إلى فرنسا بينما لاقى فى الماضى مقاومة عنيفة، ووقفت الكنيسة منه موقف العداء وحرمته وهاجمه رجال القلم من الكتاب والشعراء.

وكان لا يحصل عليه فى أول الأمر إلا الكبراء والأثرياء وكانوا يشربونه فى بادئ الأمر من غير سكر ثم انتشر ببطء.

ومما يذكر أن الأديبة الفرنسية «الماركيزة دوسيفنى» قالت: إن أول سيدة خلطت الشاى بالحليب هى مدام (دى سابليه) التى توفيت سنة (١٦٧٨م).

وفى إنجلترا لاقى الشاى نفس المعاملة ونفس الصدود ولكن ما أن حل عام ١٦٥٨م حتى أصبح الشاى الشراب المفضل فى بلاد الانجليز، وساعد على الانتشار خفض الأسعار.

ثم دخل الشاى إلى كل قارات العالم حتى أصبح مشروباً عالمياً يقدم إلى الضيف فى كل مكان علامة على الثقة الغالية التى حازها النبات منذ آلاف السنين.



انظر: النباتات الطبية (١٧٢ - ١٧٤).



الشاي الأخضر وزراعته

تختلف طبيعة النبات وطرق زراعته فى المناطق المختلفة ويعرف منه ١٠٠٠ صنف، ويستكثر نبات الشاي من البذرة أو البادرات، ويتراوح ناتج المحصول من (٢٠٠ : ١٠٠٠) رطل شاي للفدان، ويستمر لخمسین سنة أو أكثر وقد ورد أن إحدى شجيرات الشاي باليابان عاشت قرنين من الزمان..

وينمو نبات الشاي من مستوى سطح البحر إلى ارتفاع ٥٠٠٠ قدم، وينمو بالمنحدرات والأراضى التى لا تجود بها الزراعات الأخرى..

وفى الصين يزرعون شجيرات الشاي فى مزارع صغيرة، ويحضر للسوق بطرق بدائية.. أما فى سيلان فيزرع الشاي فى زراعات كبيرة واسعة وتستعمل أحدث الطرق الآلية المتطورة لتجهيزه..

وتجمع أوراق الشاي يدوياً أو بالمقصات ويستطيع الشخص المتمرن أن يجمع من (٢٥ : ٧٥ رطلاً) فى اليوم وفى الصين حيث يقف نمو النبات خلال أشهر الشتاء يمكن جمعه ثلاث أو أربع مرات..

وفى المناطق العالية الحرارة التى يستمر نمو النبات بها طوال العام يمكن قطف الشاي (٢٥ - ٣٠ مرة).

ويقطف الشاي لأول مرة عندما يبلغ من العمر خمس سنوات وتجمع الأوراق فى أوقات النمو الخضرى أى فى الربيع والصيف والخريف.



شراب الشاي الأخضر في البلاد المختلفة

يختلف تناول مشروب الشاي من بلد إلى أخرى، ففي اليابان حيث يصحب شربه احتفال وطقوس معقدة.

وفي البلاد العربية يشرب الشاي - مغلى أو كشرى - وقد يصحب ذلك إضافة النعناع أو الليمون إلى الشاي الخفيف..

وفي بلاد أخرى يشرب الشاي مضافاً إليه اللبن، كما يضاف معه القليل من السكر.

وفي الاتحاد السوفيتي يضيفون شرائح من الليمون إلى أكواب الشاي.

أما أهالى التبت فيضيفون عادة الزبد إلى الشاي وللشعوب طرقها ووسائلها في شرب الشاي، فمنهم من يأكل قطع السكر أولاً ثم يشربون الشاي بعد ذلك بلا سكر، وهذا يحدث في النمسا وبولندا وتشيكوسلوفاكيا..

وبعض الشعوب يشربون الشاي مضافاً إليه بعض المعطرات كالياسمين والقرنفل..

والبعض الآخر يقوم بغلى الشاي الأخضر حتى يسود ثم يقومون بشربه..



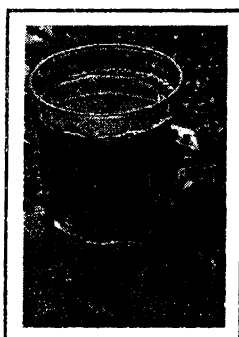


أهم الدول المنتجة للساى الأخضر

تعتبر الصين واليابان والهند، واندونيسيا، واستراليا وسيلان من أهم الدول المنتجة للساى عامة والأخضر خاصة..

وظلت - لوقت صغير - الصدارة لمئات السنين للصين فى انتاج الساى وبخاصة الأخضر ثم بدأت «جاوة» تصدر الساى سنة ١٨٢٦م، والهند سنة ١٨٣٠م، وفرموزة سنة ١٨٦٠م، وسيلان سنة ١٨٩٠م.

وتنتج الصين وحدها حوالى نصف انتاج العالم من الساى الأخضر، وتنتج الهند حوالى ٢٢% وسيلان حوالى ١٢%..

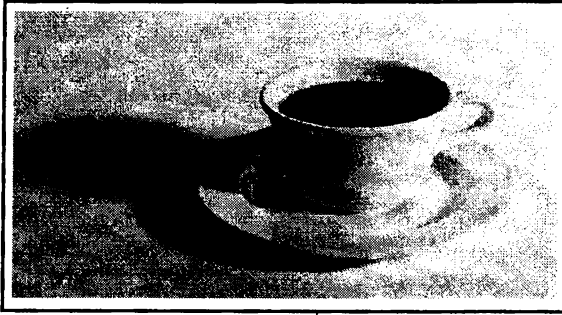


(١) انظر: النباتات الطبية (١٧٩/١).



الشاي الأخضر علاج قديماً

حتى القرن الرابع بعد الميلاد كان الشاي يعتبر نباتاً سحرياً وعلاجاً متفوقاً لكل الأوجاع والأسقام، وكان يؤكل مسلوفاً وذلك بأن تمر الأوراق على البخار ثم تسحق وتصنع منها فطيرة تطبخ من الأرز والزنجبيل وقشر البرتقال والتوابل والحليب والبصل، وهذه الوصية تستعمل في التبت..



(١) انظر: النباتات الطبية (١٧٠ - ١٧١).



الفوائد الطبية للشاي الأخضر

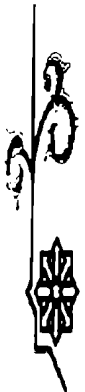
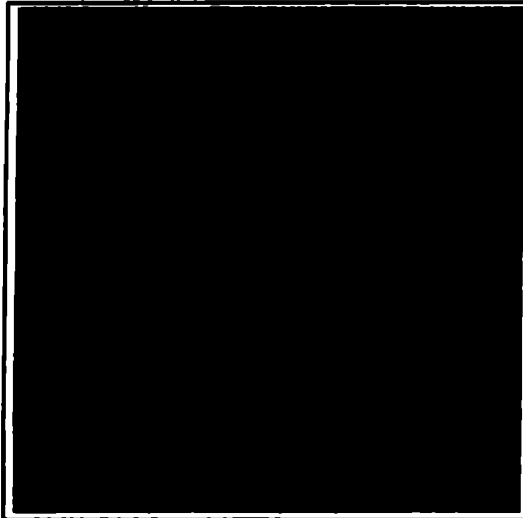
للشاي فوائد كثيرة منها:

- ١ يستعمل منذ القدم كشراب منعش للجسم..
- ٢ يعالج ضربات الشمس.
- ٣ غسيل ضد الحروق.
- ٤ مقاوم للعطش.
- ٥ علاج لبعض حالات الصداع الناتج عن الارهاق الشديد.
- ٦ علاج للسرطان لوجود مادة التانين.
- ٧ غسيل فى بعض أمراض العيون.
- ٨ يعالج الإسهال كالدوسنتاريا.
- ٩ مدر جيد للبول.
- ١٠ هاضم.
- ١١ يخفض درجة حرارة الجسم.
- ١٢ مقو للقلب.



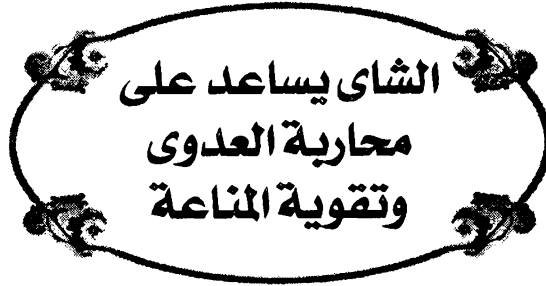


- ١٣ منيه للذاكرة.
- ١٤ مقاوم لتسوس الأسنان وأمراض اللثة ورائحة الفم الكريهة..
- ١٥ لتقوية المناعة..
- ١٦ للوقاية من التلوثات الإشعاعية الذرية.
- ١٧ لعلاج سرطان العظام..
- ١٨ لنعومة البشرة.
- ١٩ لعلاج امراض القلب.
- ٢٠ تصلب الشرايين.
- ٢١ خفض الكوليسترول فى الدم.
- ٢٢ علاج السكتة الدماغية.





الوصفات الطبية للشاي الأخضر



أكد الباحثون في واشنطن: ان الشاي يحتوى على مواد كيميائية معينة تسمى (مولدات المضادات الصفائحية القلوية)..

وهى مواد موجودة أيضاً فى تكوين بعض أنواع البكتيريا والأورام والطفيليات والفطريات.. ومن ثم يكون بإمكان من يتناول الشاي أن يكتسب مناعة منها إذا ما هاجمته كجزء من الأمراض..

ولقد قام الباحثون الأمريكيون ببحث تأثير الشاي على خلايا (جاما دلتا) الموجودة فى الجهاز المناعى، وهى الخلايا التى تعمل كخط الدفاع الأول ضد العدوى..

وتم تعريض خلايا (جاما دلتا) البشرية لمولدات المضادات الصفائحية القلوية، ثم تعريضها لبكتيريا كمحاكاة للعدوى..

ووجد الباحثون أن الخلايا التى تم شحنها بالدفاع ضد البكتيريا بعشرة أضعاف قامت بإفراز الكيماويات المضادة للأمراض.

أما الخلايا التى لم تتعرض حديثاً لمولدات المضادات الصفائحية القلوية فلم تبد أية استجابة ملموسة لعملية محاكاة العدوى..

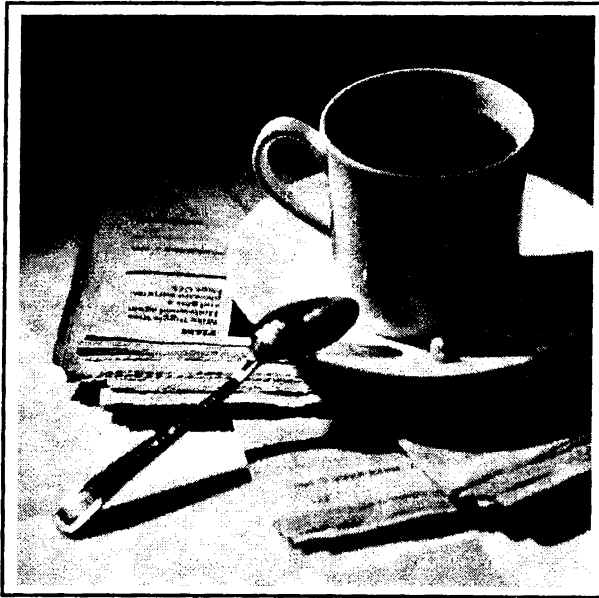
ونظر الباحثون من مستشفى (برجهام اندوومنز) وكلية الطب



بجامعة (هارفارد) فى بوسطن، وجامعة (نيوهامبشاير) إلى دير هام، فى مدى تكرار نفس النتائج على من يشربون الشاى.

حيث طلبوا من متطوعين أن يشربوا خمسة أقداح صغيرة من الشاى يومياً لمدة أربعة أسابيع، وبعد أسبوعين كانت خلايا (جاما دلتا) التى تم فحصها من الذين يحتسون الشاى أفضل من حيث قدرتها على إنتاج الكيماويات المضادة للأمراض، وهو ما لم يحدث بالنسبة للذين يشربون القهوة..

ويحتوى الشاى الأسود كالأخضر على مولدات المضادات الصفائحية^(١)..



(١) واشنطن فى ٢٢ ابريل / قنا.. الخبر رقم ١١٤. قطريالك..



الشاي الأخضر وتخفيض كوليسترول الدم

اكتشف الباحثون الصينيون مؤخراً أن كوباً من الشاي الأخضر يومياً يضمن انخفاض نسبة الكوليسترول السيئ في الدم بشكل كبير.

وأظهرت الدراسات التي نشرتها مجلة (أرشيف الطب الباطني) التي تصدر في النمسا: أن تناول كبسولة يومية من خلاصات الشاي الغنية بمضادات الأكسدة قد تقلل الكوليسترول الذي يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين بحوالى ١٦ في المائة..

وكانت الدراسات السابقة قد بينت تأثيرات الشاي الخافضة للكوليسترول على الحيوانات، ولكن ليس على البشر إلا أن الدراسة الجديدة التي دامت ١٢ أسبوعاً وشملت ٢٤٠ رجلاً وامرأة في الصين مصابين بارتفاع الكوليسترول تلقوا كبسولة واحدة يومياً من خلاصة الشاي أو دواء عادياً أن مجموعة الشاي شهدت تحسناً كبيراً في حالة الكوليسترول حيث انخفض النوع السيئ (L. D. L) بحوالى ١٦ في المائة وازداد الكوليسترول المفيد بنسبة جيدة أيضاً..

وأوضح الأطباء أن كل كبسولة احتوت على خلاصات الشاي الأسود وخلاصات الشاي الأخضر وغيرها من مضادات الأكسدة في الشاي والتي تعرف باسم (بوليفينول).

ومادة (البوليفينول) مادة تعادل (٣٥) كوباً من الشاي الأسود ذى



النوعية الجيدة، وتعادل سبعة أكواب من الشاي الأخضر.

وشدد الأطباء على أن هذه النتائج تؤكد أن الشاي الأخضر بصفة خاصة عامل مساعد يفيد في تقليل الكوليسترول عند المصابين بارتفاعه^(١)..



Date: july-09-2003

(١) انظر موقع (الوطن) على الانترنت

فيينا في ٨ يوليو / قنا.



الشاي الأخضر وعلاج أمراض الأسنان واللثة والفم

أكدت دراسة أجراها عدد من الأطباء السوفيت أن الشاي الأخضر يحتوي على عضويات عديدة تؤدي للوقاية من أمراض الأسنان، وقتل الميكروبات التي تضر بالأسنان كما تقوى الجهاز العصبي للأسنان^(١).

وفى مقال نشرته (السلامة العربية) على الانترنت تحت عنوان (فنجان الشاي الأخضر الصديق المخلص لفمك واسنانك) جاء فيه:

فنجان الشاي الأخضر يحمي الأسنان من التسوس ويحافظ على اللثة، ويقاوم البكتيريا الضارة علاوة على أنه يقاوم رائحة الفم والنفس الكريهة..

فطبقة البلاك التي تتجم عن المخلفات البكتيرية المتفاعلة بالفم هذه المادة قد تفتك بالأسنان... وهنا يأتي دور الشاي الأخضر، فهو يجعل الفم بيئة غير ملائمة لنمو وتكاثر هذه البكتيريا، وقد اتضح من الابحاث والدراسات أنه يحتوي على نسبة مرتفعة من معدن الفلورين، وهو مفيد للأسنان من حيث تقوية بنائها والحفاظ على صلابتها فتصبح أكثر مقاومة للفتك بالأحماض التي تهددها..

ويحتوى كل فنجان من الشاي الأخضر على ٩, ١ ملليجرام من الفلورين، ويحتاج الجسم البالغ يومياً من الفلورين (٥, ١) إلى (٤) ملليجرامات، وبذلك يوفر حماية كبيرة للأسنان..

(١) طبيب نفسك بالأعشاب (دار البحار) ص ٤٠.



وقد ثبت من التجارب العملية أن الشاي الأخضر، يوقف نمو وتكاثر بكتيريا الفم المسببة للتسوس كذلك تقلل مركبات (البوليفينولات) الموجودة بالشاي الأخضر فرصة حدوث التجويف بالأسنان، ويقلل تكوين طبقة البلاك، فكل فنجان من الشاي الأخضر يحتوى على كمية من (٥٠) إلى (١٠٠) ملليجرام من هذه المادة، وهى نسبة جيدة ومناسبة لحماية الأسنان^(١) وللتغلب على ألم الأسنان والضرروس.

• طرق استخدام الشاي الأخضر للتغلب على ألم الأسنان واللثة ورائحة الفم..

للتغلب على ألم الأسنان واللثة ورائحة الفم الكريهة توجد طريقتان:
الأولى: طريقة شراب الشاي أو حساء الشاي: ويتم تحضير هذا الشراب عن طريق غلى ورق الشاي مرة أو مرتين أو عن طريق وضع الماء المغلى على كوب به أوراق الشاي أو عن طريق نقع أوراق الشاي الأخضر فى ماء فاتر حوالى ٢٤ ساعة..

ثم يؤخذ هذا الشراب، ويستعمل كمضمضة للفم والأسنان، ولعلاج التهاب وقروح اللثة.

الثانية: طريقة المضغ:

نأخذ عددًا من أوراق الشاي الأخضر، ونقوم بمصها ومضغها جيداً بواسطة الأسنان، ويستمر المضغ حتى تذوب الأوراق فى الفم.. فإن ذلك نافع ومانع لألم الأسنان..

(١) موقع السلامة العربية

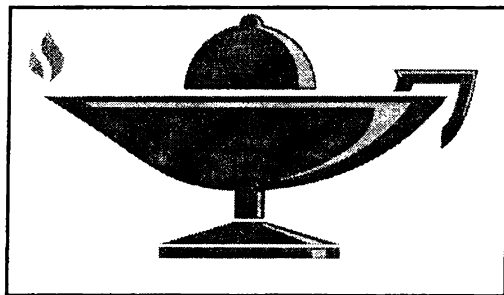


الشاي الأخضر يقلل مخاطر الإصابة بسرطان المبيض

أكدت دراسة نشرت في (بيريث - استراليا)، أن النساء اللواتي يشربن الشاي الأخضر كل يوم تتخفض لديهن مخاطر الإصابة بسرطان المبيض بنسبة تقارب ٦٠٪..

وأوضحت جامعة (كورتن) في بيرث أن الدراسة أجريت في الصين على أكثر من تسعمائة امرأة بالتعاون مع باحثين من مستشفى (زهيجنج) في مدينة هانجزهو بوسط الصين.

وأكد البرفيسور (كولن بينز) من الجامعة الاسترالية والمتخصص بالتغذية أن أنواعاً أخرى من الشاي أثبتت فعاليتها لكن يبدو أن الشاي الأخضر يتمتع بمفعول أقوى على خفض مخاطر الإصابة بسرطان المبيض^(١)..



(١) www.MASrawy News.com



الشاي الأخضر علاج لسرطان الجلد والأورام السرطانية

فى تقرير حديث، أثبت الباحثون أن تناول أربعة أكواب أو أكثر من الشاي الأخضر يوميًا يساعد فى الوقاية من سرطان الجلد، وقد تكون له نفس الفاعلية إذا أضيف إلى مكونات دهانات العناية بالبشرة..

فالشاي الأخضر الذى يشيع انتشاره فى آسيا يعمل على انحصار نسبة الإصابة بسرطان الجلد هناك بالنسبة إلى الغرب، ويرجع السبب إلى أن الشاي الأخضر يحتوى على مضادات للتأكسد والتى ثبتت فعاليتها فى الحيلولة دون إصابة فئران التجارب بسرطان الجلد، وقد تمنع الإصابة به لدى البشر.

وتشير أبحاث سابقة إلى أن الشاي الأخضر يحتوى على مادة (البوليفينول) التى تقتل الخلايا الخبيثة، كما أنها تمنع نمو واستفحال الأورام السرطانية من خلال الحد من الأوعية الدموية، التى تغذى هذه الانسجة.

وقال (سانتوش كاتيار) صاحب البحث: إن الشاي الأخضر ليس سوى خطوة وقائية، وليست علاجية ضد سرطان الجلد..

وتؤخذ أوراق وبراعم نبات الشاي واسمه العلمى (كاميليا) لصناعة الشاي الأخضر والأسود.

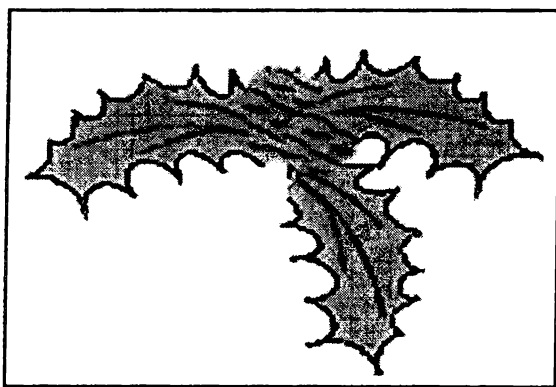


ويمر تصنيع الشاي الأسود بمراحل من التخمير إلا أن الشاي الأخضر يجفف بالبخار عقب حصاده مباشرة مما يجعله يحتوى على كميات أكبر من (البوليفينول) وأكثر المواد فعالية بين البوليفينول هى مادة (جالات الايبيجالوكاتيكين) (١)

وأثبتت الدراسات أن الشاي الخفيف له مقدرة على منع السرطان وعدد آخر من أمراض المخ.

وذكرت صحيفة (فوجيان) اليومية التى تصدر فى الصين أنه يمكن تقليل نسبة الإصابة بمرض السرطان عن طريق تناول كوب من الشاي الأخضر يوميًا..

وذلك وفقاً لما ذكرته الأكاديمية الصينية للوقاية الصحية، وقد جاء ذلك فى بحث أجرى بعد دراسة على سبعة عشر نوعاً من الشاي حيث أثبت ذلك البحث أن الشاي يمكنه الحيلولة دون تكوين المواد الكيماوية المؤدية إلى الإصابة بالسرطان فى جسم الإنسان (٢)



(١) موقع جريدة البيان الإماراتية الاربعاء ١٦ جمادى الأولى ١٤٢١ هـ الموافق ١٦ أغسطس ٢٠٠٠ م.

(٢) طبيب نفسك بالأعشاب (ص ٤١).



الشاي الأخضر والسكتة الدماغية

فى دراسة لرابطة الأطباء الأمريكیین للطب الباطنى.

أثبت البحث أن تناول الشاي الداكن اللون منه يقلل فرصة الإصابة بالسكتة الدماغية.

وأكد الباحثون فى تقريرهم فوائد (الفلافونويدات) وهى مركبات غير غذائية ذات خواص مضادة للتأكسد وهى متوفرة فى الشاي والفاكهة، وهى التى تعطيه لونه ورائحته.

وتمنع المركبات المضادة للتأكسد الجسم من الإصابة بالسكتة الدماغية.

وهذه المركبات المضادة للتأكسد توجد بنسبة كبيرة فى الشاي الأخضر دون غيره من أنواع الشاي الأخرى نظراً لقلة تعرضه لعمليات التأكسد (١).

(١) التداوى بالنباتات الطبية والفيتامينات ص ١٤٤، ١٤٥. بتصرف..



الشاي الأخضر وأمرض القلب وتصلب الشرايين

يؤثر الشاي بفاعلية في معالجة احتقان القلب الذي يسبب انسداد الشرايين الدموية..

فمادة (الكافيين) التي يحتوى عليها الشاي تعمل كمنبه للقلب مما يدفعه إلى العمل بانتظام.

كما أن الشاي الأخضر يحتوى بنسبة كبيرة على (الفلافونيدات) وهى مركبات غير غذائية مضادة للتأكسد.

وكذلك يزيد من سرعة تدفق الدم فى الشرايين، وقوة ضربات القلب.

كما أن أمراض القلب والشرايين تزداد داخل جسم الإنسان وتتفاقم كلما زادت نسبة ارتفاع (الكوليسترول) فى الدم، والشاي الأخضر له القدرة الفعالة فى تخفيض نسبة (الكوليسترول) وبذلك يحافظ الإنسان على قلبه، ويحمى نفسه من تصلب الشرايين.

وأثبتت الدراسات الحديثة أن الكوليسترول يزيد من تصلب الشرايين بحوالى ١٦٪.

وطُبق ذلك عملياً على مرضى القلب وتصلب الشرايين وكانت النتائج باهرة بانخفاض الكوليسترول الضار وارتفاع الكوليسترول النافع الذى يحتاج إليه الجسم.

(١) طب نفسك بالأعشاب (ص ٢٩)، التداوى بالنباتات الطبية (١٤٥).



الشاي الأخضر مقو للمعدة والجهاز الهضمي

توصلت الأبحاث العلمية إلى أن الشاي الأخضر له تأثير قوى مفيد لجدار المعدة، كما أنه يساعد على هضم الطعام، وسهولة تفتيت المواد الغذائية إلى عناصر جزئية يستطيع الجسم الاستفادة منها في سهولة ويسر..

وللتغلب على الاضطرابات المعوية وآلام البطن يشرب الشاي الأخضر مع بعض النعناع.. وهى طريقة معروفة فى الدول العربية.. وكذلك يشرب الشاي الأخضر مضافاً إليه القليل من النعناع الأخضر..

وينصح بشرب كوب من الشاي الأخضر الدافئ يومياً على الريق، فهو يقوى المعدة، ويساعد على استعادة نشاطها، ويعمل كملين.

كما أن احتواء الشاي الأخضر على مادة (البوليفينولات) يساعد على هضم الطعام فى المعدة، ويساعد على امتصاصه فى الأمعاء، ويحافظ على توازن الإفرازات الخاصة بعمليات المضغ والهضم والامتصاص.

(١) النباتات الطبية (١٧٨/١)، بتصرف..

ومعجم النباتات الطبية (٢٣٧) بتصرف..



ويعتبر الشاي الأخضر مفيداً ومريحاً للمعدة خصوصاً عند شربه على الريق دافئاً.

وللشاي الأخضر فعالية فى معالجة القروح والالتهابات الداخلية المتعلقة بجدار المعدة، فهو مانع قوى لعلاج القروح والالتهابات المعدية، ومنشط لحيويتها.





الشاي الأخضر ونعومة ورقة البشرة

للشاي الأخضر تأثير قوى على البشرة والجلد، فله قدرة كبيرة على نضارة البشرة وحيويتها لما يحتويه من مواد فعالة ومضادة للأكسدة، فيتامينات، ومواد مقوية طاردة للفطريات الضارة..

ونتم الاستفادة من الشاي الأخضر فى جمال البشرة ونعومتها فى إحدى الصور الآتية:

- ١ الصورة التقليدية عن طريق تناول مشروب الشاي عن طريق الفم..
 - ٢ استخدام زيت بذور الشاي كدهان أو مرهم تدهن به البشرة والجلد..
 - ٣ صناعة لبخة أو عجينة من أوراق الشاي الخضراء ووضعها على الوجه والأماكن المختلفة للبشرة والجلد. ومواقع الإصابة..
 - ٤ عن طريق غسل الوجه أو البشرة بماء الشاي أو منقوع الشاي أو مشروب الشاي.
- وفى فرنسا أعدت عبوات خاصة من الشاي للاستحمام بمنقوعها.. وثبت أن الاستحمام بماء الشاي جيد يعمل على راحة الجلد ونظافة البشرة وجمالها..



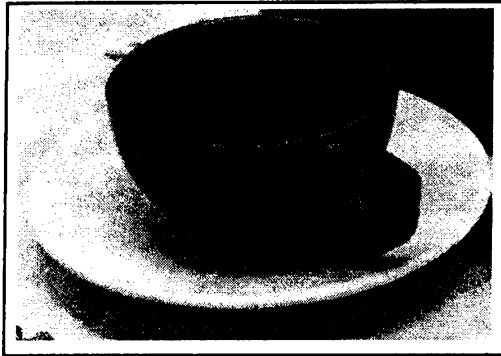


الإرهاق نوعان:

١ - إرهاق بدني

٢ - إرهاق ذهني

فأما الإرهاق الذي يسببه العمل البدني، فإنه يزول بأخذ قسط من الراحة، وأما الآخر والذي يسببه التوتر العقلي فإنه لا يزول إلا عن طريق أخذ فنجان من الشاي الأخضر، لأن الشاي فعال للتخلص من التوتر العقلي، ويعمل على تغيير المزاج، ويعطي عزماً قوياً على العمل^(١).



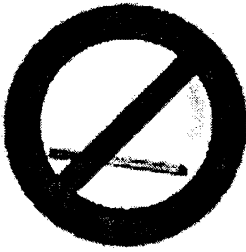
(١) طيب نفسك بالأعشاب (ص ٣٩).



الشاي الأخضر ومرضى التدخين

للشاي الأخضر تأثير كبير على مرضى التدخين، فهو من النباتات النافعة لهم، فالتدخين يقضى على فيتامين (C) فى الجسم، هذا الفيتامين الذى يوجد بكثرة فى الشاي الأخضر، فيمد به الجسم ويعطيه ما يريده منه.

كما أن قطران السجائر يشتمل على مادة تسبب السرطان، والشاي الأخضر مضاد قوى وحيوى ضد السرطان..



(١) طبب نفسك بالأعشاب (ص ٤٠).



الشاي الأخضر وتنشيط الذاكرة

يعمل مشروب الشاي الأخضر على تنشيط الذاكرة، واستخدام نظام التوصل إلى الهدف المنشود، فعندما تشعر بخمول وفتور في الرأس، وأنت لا تريد القيام بأي عمل أو عندما تحاول القيام بعمل عقلي معقد فما عليك إلا أن تأخذ فنجاناً من الشاي، لأنه بالتأكيد سوف يحسن قدرتك على التفكير وتشعر بالراحة ..

وأوضح خيرى صقر أخصائى الأغذية والمشروبات أن الشاي يحتوى على عناصر كيميائية لها تأثير منشط للدماغ، وهى عناصر الكافيين، الثيوفين، وحمض التانيك الذى له لون الصبغة^(١) ..



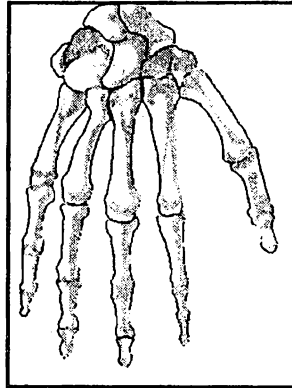
(١) طيب نفسك بالأعشاب (ص ٣٩)، (ص ٤٠).



الشاي الأخضر والتلوث الإشعاعى الذرى وسرطان العظام

أثبت العلماء اليابانيون أن مادة التانين، وهى المادة القابضة الموجودة فى ورق الشاي بنسبة ١٥٪ تعد طاردة لمادة (سترونيتيوم ١٠) التى تنتج عن التفجيرات الذرية، وهى المادة التى ترسب فى العظام نتيجة لتناول الطعام الملوث بها أو الحيوانات أو الخضروات الملوثة.

وتسبب هذه المادة الذرية سرطان العظام، وشرح العلماء اليابانيون نظريتهم بأن التجارب أثبتت أن مادة التانين القابضة تبطل عمل مادة سترونيتيوم، لأنها تتحد معها وتمنع القناة الهضمية من امتصاصها.



(١) النباتات الطبية (١/١٨١).



الشاي الأخضر والأمراض العصبية

أثبتت الدراسة التي قام بها عدد من الأطباء السوفيت بأن الشاي الأخضر يحتوى على عضويات عديدة تؤدي بشرب الشاي مرتين يومياً بدون غليه للحفاظ على المواد التي يحتويها^(١)..

فالشاي الأخضر يحتوى على مادة الكافيين التي تعد منبهاً قوياً للجهاز العصبى..



(١) طبيب نفسك بالأعشاب (صد ٤٠).



الشاي الأخضر والجهاز التنفسي

للشاي الأخضر فوائد أخرى منها تنشيط الجهاز التنفسي لاسيما بعد الشعور بحالة من الإغماء أو الدوخة..

ويعمل الشاي الأخضر على مقاومة كولسترول الدم وتخفيض وتقليل نسبته في الدم، وهذا يعمل على توسيع الشعب الهوائية، وضخ الدم في الشعب الهوائية بكيفية منتظمة مما يجعل الجهاز التنفسي يعمل بصورة طبيعية..

ويعمل الشاي الأخضر على تنقية الدم، من الأمراض التي تعوق وصوله إلى الشعيرات الدموية والشعب الهوائية الدقيقة التي تنتشر في الرئتين والحنجرة والقصبة الهوائية^(١)..



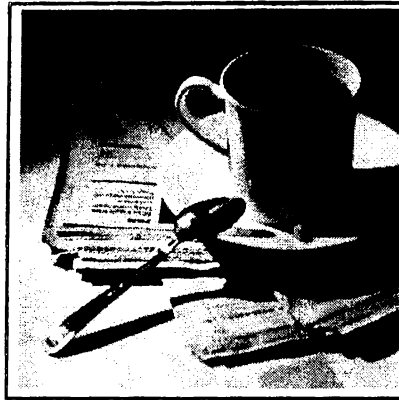
(١) معجم النباتات الطبية (٢٣٧) بتصرف..



الشاي الأخضر وضغط الدم والأشعة

ينصح الأطباء بتناول كوب من الشاي أثناء مشاهدة برامج التلفزيون..

هذا ما أكدته الأطباء في الصين بعد أن دلت الأبحاث على أن الشاي يخفف ضغط الدم، ويبطل مفعول تأثير الأشعة الضارة التي تصدر من شاشات التلفزيون^(١).

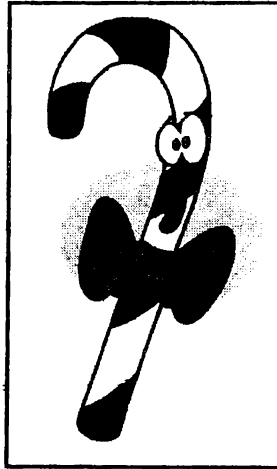


(١) طبب نفسك بالأعشاب (صد ٤١).



التهاب الزور والحنجرة

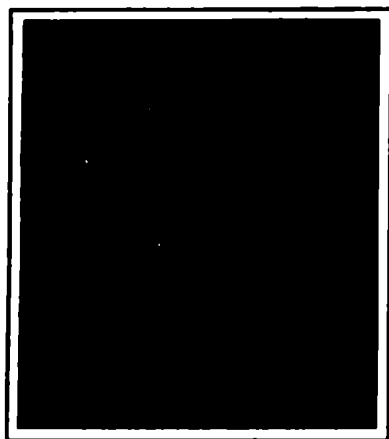
يستخدم مشروب الشاي الأخضر الفاتر كمضمضة لعلاج التهاب
وقروح الزور والحنجرة، لما له من قدرة على علاج الالتهابات والجروح
والقروح بسبب ما يحتوى عليه من مادة التانين القابضة..





الشاي الأخضر وتلوين الأقمشة

منذ زمن قديم استخدم الشاي الأخضر كملون للأقمشة، فاستعمله الصينيون منذ عهد قديم جداً في صبغ الأقمشة بدرجاته الخفيف والثقيل بدون سكر وأثبت الشاي قدرته العالية الطبيعية الثابتة..



(١) طيب نفسك بالأعشاب (ص ٣٩).



الشاي الأخضر وعلاج القروح والجروح

إن احتواء الشاي الأخضر على مادة التانين القابضة جعل له القدرة على علاج الجروح والحروق والالتهابات..

ويتم ذلك عن طريق غسل الجروح والحروق والالتهابات بمشروب الشاي الأخضر الفاتر قبل تحليته بالسكر.

وكذلك يمكن علاج الجروح والحروق والالتهابات عن طريق صناعة لبخة من أوراق الشاي الخضراء، ووضعها كعجينة على موضع الإصابة أو الالتهابات، مما يؤدي إلى الشفاء من هذه القروح..





الشاي الأخضر وأعراض الكبد

إذا كان الكبد هو الحارس الأول لمقاومة السموم والتلوث الضار الذي يدخل إلى جسم الإنسان ومعدته فإن الشاي الأخضر خير معين وصديق للكبد..

فالشاي الأخضر يحتوى على مادة التانين القابضة التي تنتشر في أوراق الشاي.. هذه المادة لها القدرة على طرد المواد السامة الملوثة مثل «السترونتيوم» الضارة المصحوبة بالإشعاعات السامة الملوثة..

وبذلك يعمل الشاي الأخضر على إراحة الكبد، والعمل معه جنباً إلى جنب على مقاومة السموم والتلوثات السامة.. مما يريح الكبد ويرفع من قدرته وحيويته..

أضف إلى ذلك قدرة الشاي الأخضر على مقاومة المواد السرطانية التي تؤدي إلى تعب الكبد وتوقفه عن العمل.





الشاي الأخضر والكلى

للشاي الأخضر تأثير ملحوظ فى تنشيط عمل الكلى ووقايتها من السرطان وحمايتها من التأكسد، فالتحاليل الطبية للشاي أثبتت احتواءه على مادة (الكافيين) القوى الذى يعد منبهاً قوياً للكلى.. وأثبتت التجارب والأبحاث قدرة الشاي الأخضر على حفظ الكلى من الفشل.

وتوصلت الابحاث إلى قدرة مادة (البوليفينولات) الموجودة بالشاي على الحفاظ على الجدار الداخلى للكلى وحمايته من أى تليف..



(١) انظر: طبيب نفسك بالأعشاب (ص ٤٠) بتصرف.



محظورات

على الرغم من الفوائد الكثيرة للشاي الأخضر إلا أن الأبحاث والدراسات تحذر من شيئين:

الأول: الشاي الثقيل:

فالدراسات أثبتت أن الشاي الخفيف له مقدرة على مقاومة الأمراض كما أنه واسع النشاط..

وحذر علماء الصين من شرب الشاي الثقيل (الصعيدى) بإفراط لأنه يؤدي إلى سرعة خفقان القلب.. أما الشاي الخفيف المعتدل فنسبة حامض التانيك فيه تعمل على تقوية جدران الأوعية الدموية..

الثاني: كثرة غلى الشاي:

فاستخدام الطريقة التقليدية وترك الشاي على النار مدة طويلة يغلى فيها يزيد من حمض التانيك الذى له لون الصبغة، وهو حمض كثرتة ضارة..



فهرس الكتاب



الفهرس

٣ المقدمة
٥ الشاى الأخضر
٦ مكونات الشاى الأخضر والجوانب الفعالة
١٠ طرق تحضير مشروب الشاى الأخضر
١١ أنواع الشاى
١٢ جودة الأوراق
١٣ قصة إكتشاف الشاى الأخضر
١٥ تاريخ الشاى وإنتشاره
١٧ الشاى الأخضر وزراعته
١٨ شراب الشاى الأخضر فى البلاد المختلفة
١٩ أهم الدول المنتجة للشاى الأخضر
٢٠ الشاى الأخضر علاج قديم
٢١ الفوائد الطبية للشاى الأخضر





- الشأى يساعد على محاربة العدوى وتقوية المناعة ٢٣
- الشأى الأخضر وتخفيض كوليسترول الدم ٢٥
- الشأى الأخضر وعلاج أمراض الأسنان واللثة والفم ٢٧
- الشأى الأخضر يقلل مخاطر الإصابة بسرطان المبيض ٢٩
- الشأى الأخضر علاج لسرطان الجلد والأورام السرطانية ٣٠
- الشأى الأخضر والسكتة الدماغية ٣٢
- الشأى الأخضر وأمراض القلب وتصلب الشرايين ٣٣
- الشأى الأخضر مقو للمعدة والجهاز الهضمى ٣٤
- الشأى الأخضر ونعومة ورقة البشرة ٣٦
- الشأى الأخضر والإرهاق ٣٧
- الشأى الأخضر ومرضى التدخين ٣٨
- الشأى الأخضر وتنشيط الذاكرة ٣٩
- الشأى الأخضر والتلوث الإشعاعى الذرى وسرطان العظام ٤٠
- الشأى الأخضر والأمراض العصبية ٤١
- الشأى الأخضر والجهاز التنفسى ٤٢
- الشأى الأخضر وضغط الدم والأشعة ٤٣
- التهاب الزور والحنجرة ٤٤





- ٤٥ الشاي الأخضر وتلوين الأقمشة
- ٤٦ الشاي الأخضر وعلاج القروح والجروح
- ٤٧ الشاي الأخضر وأمراض الكبد
- ٤٨ الشاي الأخضر والكلية
- ٤٩ محظورات
- ٥٠ الفهرس



٤

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ١٥٥:٦٢ / ٢٠٠٣